

Утверждаю



директор  
МБОУ СШ №1 г. Пошехонье  
/Г.В. Румянцева/

**МЕНЮ**

9 января 2023г.

**ШКОЛЬНОЕ 5-11**

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский	204	250	17,63	10,3	7,9	24,6	205
ПОМИДОР СВЕЖИЙ томаты грунтовые		60	6,94	0,6	0,1	1,7	10
БАТОН батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами		60	4,83	4,5	1,7	26,8	137
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) масло сладко-сливочное несоленое	13	10	12,00	0,1	6,2	0,2	78
КАКАО С МОЛОКОМ какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок	433	200	9,60	4,3	3,3	21,7	96
ЙОГУРТ йогурт 1,5% жирности		100	24	0,1	0,6	0,5	1,3
<b>Итого</b>		<b>680</b>	<b>75,00</b>	<b>19,9</b>	<b>19,8</b>	<b>75,5</b>	<b>527,3</b>
<b>Обед</b>							
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ на МЯСНОМ картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая	90	250	14,75	13,5	16,4	39,5	415
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ говядина б/к, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, сахар песок	139	250	52,13	9,5	9,9	26,5	168
ПОМИДОР СВЕЖИЙ томаты грунтовые		60	3,30	0,6	0,1	1,7	10
ХЛЕБ РЖАНОЙ хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	2,73	4	0,5	25,4	122
ЧАЙ С САХАРОМ чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок	430	185/15	2,09	0,2	0,1	15	60
<b>Итого</b>		<b>820</b>	<b>75,00</b>	<b>27,8</b>	<b>27,1</b>	<b>108,1</b>	<b>775</b>
<b>Всего</b>		<b>1425</b>	<b>150,00</b>	<b>47,7</b>	<b>46,8</b>	<b>183,6</b>	<b>1302,3</b>

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М. , Астафьева Е.П.

Утверждаю



директор  
МБОУ СОШ № 1, г. Пошехонье  
/Г.В. Румянцева/

**МЕНЮ**

9 января 2023г.

**ШКОЛЬНОЕ 1-4**

Наименование блюда	№ рец.	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
<b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ</b> макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский	204	200	12,93	9,6	6,8	19,5	195
<b>БАТОН</b> батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами		60	4,83	4,5	1,7	26,8	137
<b>МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)</b> масло сладко-сливочное несоленое	13	10	12,00	0,1	6,2	0,2	78
<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок	433	200	9,60	4,3	3,3	21,7	96
<b>ЯБЛОКО</b> яблоки		100	11,64	0,4	0,4	7,8	47
<b>ЙОГУРТ</b> йогурт 1,5% жирности		100	24	0,1	0,6	0,5	1,3
<b>Итого</b>		670	75,00	19	19	76,5	554,3
<b>Обед</b>							
<b>РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ на МЯСНОМ</b> картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист, вода питьевая	90	200	13,95	10,5	15,3	28,8	310
<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ</b> говядина б/к, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированое, морковь, лук репчатый, сахар песок	139	180	49,12	8,5	7,9	10,5	148
<b>ПОМИДОР СВЕЖИЙ</b> томаты грунтовые		60	3,30	0,6	0,1	1,7	10
<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами		60	2,73	4	0,5	25,4	122
<b>КИСЕЛЬ</b> кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая	411	200	5,90	0,1	0,1	26	130
<b>Итого</b>		700	75,00	23,7	23,9	92,4	720
<b>Всего</b>		1370	150,00	42,7	42,9	168,9	1274,3

Медицинская сестра

Большакова Н.Б.

Зав. производством (шеф-повар)

Медведева С.М., Астафьева Е.П.